Susan Klein
Suellen Miller
Fiona Thomson

EXPECTING MOTHER BEHAVIOR

Langkah-Langkah Menjaga Kesehatan Selama Masa Kehamilan

EXPECTING MOTHER BEHAVIOR

(LANGKAH-LANGKAH MENJAGA KESEHATAN SELAMA MASA KEHAMILAN)

Disarikan dari buku:
BILA PEREMPUAN MELAHIRKAN:
PANDUAN MENANGANI PERSALINAN

EXPECTING MOTHER BEHAVIOR

(Langkah-langkah Menjaga Kesehatan Selama Masa Kehamilan)

Disarikan dari :

BILA PEREMPUAN MELAHIRKAN: PANDUAN MENANGANI PERSALINAN (INSISTPress, 2009)

Penulis :

Susan Klein

Suellen Miller

Fiona Thomson

Penerjemah :

Sonya Sondakh

Heny Soelistyowati

Penyunting :

Fitri Indra Harjanti

Rancang Sampul :

Narto Anjala

Penata Letak :

Ronny

ISBN: 978-602-96359-1-3

Cetakan Pertama, Februari 2010

IMU

Jl. Gandok Tambakan No. 85

Sinduharjo, Yogyakarta

PENGANTAR PENERBIT

Kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan sesuatu yang sangat alamiah yang akan dialami oleh hampir setiap perempuan dewasa. Hal tersebut merupakan sesuatu yang sangat penting karena berkaitan dengan keberlangsungan generasi umat manusia. Oleh karena itu merupakan sesuatu yang sangat penting pula dan tidak bisa tidak untuk selalu menjaga setiap kehamilan, persalinan, dan kelahiran agar tetap sehat dan berjalan dengan baik, lancar, serta terjaga demi keselamatan dan kesehatan baik perempuan yang bersangkutan maupun bayinya, para calon generasi baru penerus kehidupan.

Setelah sukses dengan buku *Bila Perempuan Melahirkan: Panduan Menangani Persalinan* (INSISTPress, 2009) yang diminati dan dicari oleh banyak orang, penerbit IMU mencoba menerbitkan buku ini kembali ke dalam beberapa seri berbeda yang masing-masing serinya berdiri sendiri. Buku berjudul *Expecting Mother Behavior:* Langkah-langkah Menjaga Kesehatan Selama Masa Kehamilan di tangan anda ini merupakan bagian dari rangkaian seri buku bertema Membantu Kehamilan, Persalinan, dan Kelahiran.

Buku *Expecting Mother Behavior:* Langkah-langkah Menjaga Kesehatan Selama Masa Kehamilan ini berisi penjelasan ilmiah, berbagai macam informasi penting, serta pe-

tunjuk untuk membantu perempuan tetap sehat saat hamil, perilaku seperti apa yang sangat dianjurkan bagi perempuan hamil, termasuk pola makan yang sehat, serta bagaimana mencegah infeksi-infeksi yang berkaitan dengan kehamilan.

Berbeda dengan buku-buku kesehatan sejenis lainnya, buku ini menyampaikan informasi yang sangat lengkap, detail, komprehensif, dan tanpa menggurui. Buku ini juga dilengkapi dengan ilustrasi menarik yang akan lebih memudahkan kita untuk memahami isinya. Informasi, gambaran, dan petunjuk yang terdapat di dalam buku ini akan memandu kita agar selalu bisa mendampingi, menjaga, dan membantu perempuan hamil maupun jika diri kita sendiri yang hamil agar bisa selalu dalam keadaan yang sehat dan prima sehingga dapat menikmati masa kehamilan serta menjalani proses persalinan dan kelahiran yang aman dan mendapatkan seorang bayi yang sehat dan bahagia.

Buku ini mendesak sangat diperlukan oleh setiap perempuan dan laki-laki terutama mereka yang biasa membantu perempuan selama masa kehamilan, persalinan, dan kelahiran, seperti dokter, bidan, pekerja kesehatan, ataupun mahasiswa kedokteran dan kebidanan. Buku ini juga sangat penting bagi perempuan yang tengah hamil atau merencanakan kehamilan dan juga bagi keluarga dan orang-orang terdekatnya agar bisa selalu mendampingi, menjaga, dan membantu orang yang dicintainya.

Akhir kata, selamat membaca buku di tangan Anda dan pastikan Anda memiliki seri-seri lain dari buku Membantu Kehamilan, Persalinan, dan Kelahiran.ini.

Yogyakarta, Februari 2010.

DAFTAR ISI

BAGIAN I

MEMBANTU PEREMPUAN HAMIL TETAP SEHAT

Seorang perempuan hamil yang makan dengan baik dan merawat kesehatan tubuhnya akan lebih mungkin mendapatkan kehamilan yang sehat dengan bayi yang sehat pula. Sebenarnya, cara-cara untuk tetap sehat yang ada pada buku ini dapat dilakukan oleh setiap perempuan dan keluarganya agar tetap sehat sepanjang hidupnya.

MAKAN DENGAN BAIK

Makan dengan baik artinya makan cukup dan makan makanan sehat yang bervariasi.

Makan dengan baik sangat berguna bagi perempuan hamil karena dapat:

- Membantunya tetap sehat dan dapat melawan penyakit.
- Menjaga gigi dan tulangnya tetap kuat.

- Memberinya kekuatan untuk bekerja.
- *Makan dengan baik akan membantu perempuan hamil dan bayinya tetap sehat dan kuat.*
- Membantu bayi tumbuh dengan baik dalam rahimnya.
- Membantu mencegah pendarahan yang parah setelah melahirkan.
- Membantunya cepat pulih setelah melahirkan.

Masalah akibat nutrisi yang buruk (tidak makan dengan baik)

Nutrisi yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, lemas, kesulitan melawan infeksi, dan masalah kesehatan serius lainnya.

Nutrisi yang buruk khususnya saat hamil bisa sangat berbahaya. Hal tersebut dapat menyebabkan keguguran atau bayi tidak tumbuh dengan baik (kecil) atau cacat lahir. Juga akan meningkatkan peluang kematian pada bayi dan ibu saat atau sesudah kelahiran.

BERBICARA DENGAN PEREMPUAN HAMIL TENTANG MAKANAN

Berbicaralah dengan perempuan hamil tentang makanan yang mereka makan. Makin awal ia mulai makan makanan yang sehat akan makin besar peluang baginya untuk tetap sehat, melahirkan secara normal, dan mendapatkan bayi yang sehat.

Untuk mengetahui apakah perempuan hamil sudah makan dengan baik, tanyalah apa yang biasanya ia makan dan seberapa banyak. Misalnya: “Apa yang ibu makan kemarin?”. Pastikan untuk memberitahunya sesehat apa makanan yang ia makan. Kemudian beri usulan bagaimana ia bisa makan dengan lebih baik.

Bahkan ketika seorang perempuan hamil sudah mengetahui makanan yang paling baik untuk kesehatan, ia mungkin tidak dapat memakannya. Banyak keluarga yang tidak mampu membeli cukup makanan atau makanan yang bervariasi jenisnya. Perempuan hamil lainnya mungkin tidak menyukai rasa beberapa makanan tersebut. Untuk membantu perempuan hamil makan dengan baik, berilah usulan berbagai makanan sehat yang dapat dipilihnya untuk dimakan.

Makan lebih banyak

Perempuan yang sedang hamil dan menyusui butuh makanan lebih banyak daripada biasanya. Makanan tambahan ini akan memberi mereka cukup tenaga dan kekuatan, serta akan membantu bayi mereka tumbuh sehat.

Beberapa perempuan hamil merasa mual dan tidak ingin makan. Meskipun demikian, mereka tetap harus mendapatkan makanan yang cukup, bahkan ketika mereka sedang merasa tidak enak. Makanan sehat sederhana seperti *capati* (roti india), *tortila* (roti meksiko), atau nasi mungkin lebih mudah didapatkan oleh para perempuan hamil tersebut..

Makan makanan yang bervariasi

Untuk tubuh yang lebih sehat, makanlah berbagai macam makanan yang bervariasi.

Sangat penting bagi perempuan hamil (juga bagi siapa saja) untuk makan makanan yang bervariasi: makanan pokok (karbohidrat), makanan bagi pertumbuhan (protein), makanan

penambah daya tahan tubuh (vitamin dan mineral), serta makanan metabolisme (lemak, minyak, dan gula) dilengkapi dengan banyak cairan.

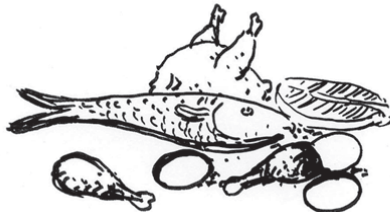
Makanan pokok (karbohidrat)

Di sebagian besar belahan dunia ini, masyarakatnya makan satu jenis makanan pokok setiap kali makan. Makanan pokok ini bisa jadi nasi, jagung, terigu, tepung, singkong, pisang raja, sukun, atau makanan lain yang murah dan mengandung karbohidrat. Makanan ini memberi tenaga pada tubuh. Selain itu tubuh juga membutuhkan makanan jenis lain untuk tumbuh dan tetap sehat.

Makanan pertumbuhan (protein)

Makanan pertumbuhan mengandung protein yang dibutuhkan untuk pertumbuhan otot, tulang, dan darah yang kuat. Semua orang membutuhkan protein untuk pertumbuhan dan agar tetap sehat.

Beberapa makanan pertumbuhan yang kaya protein:

- olong-polongan (kedelai, kacang polong, dan lentil)
- kacang-kacangan dan biji-bijian
- daging, ikan, dan serangga
- telur
- keju, susu, dan yoghurt

Catatan: Daging, ikan, dan keju adalah makanan penuh nutrisi tetapi mereka dapat membawa parasit atau penyakit apabila dimakan mentah. Perempuan hamil sebaiknya makan ikan, daging, atau keju yang sudah dimasak atau disterilkan (dipanaskan hingga 70°C). Ikan, khususnya ikan yang berlemak, dapat juga mengandung merkuri dan racun lain karena airnya seringkali sudah terkontaminasi. Perempuan hamil sebaiknya menghindari ikan yang berlemak ini supaya aman.

Makanan tambahan (vitamin dan mineral)

Makanan yang mengandung vitamin dan mineral dapat membantu tubuh melawan infeksi dan menjaga mata, kulit, dan tulang agar tetap kuat. Buah-buahan dan sayuran kaya vitamin dan mineral. Penting bagi perempuan hamil makan sebanyak mungkin buah dan sayuran.

Makanan berenergi (gula dan lemak)

Makanan berenergi mengandung gula dan lemak yang memberi tubuh tenaga. Semua orang membutuhkan makanan ini supaya sehat.

Sekarang ini, makin banyak orang yang makan gula dan lemak lebih banyak dari yang mereka butuhkan. Hal ini karena semakin banyak orang minum minuman bersoda yang mengandung gula atau makan makanan sudah jadi (makanan siap saji) daripada makanan yang dimasak di rumah. Makanan siap saji dan minuman yang mengandung gula, umumnya harganya mahal dan tidak sehat. Makanan seperti itu

juga merusak gigi. Lebih baik makan makanan berenergi yang alami dan bukan siap saji.

Beberapa makanan berenergi yang sehat dan kaya gula:

- buah
- madu
- sirup

Beberapa makanan berenergi yang kaya lemak:

- kacang-kacangan dan biji-bijian
- alpukat
- minyak sayur, mentega, lemak
- daging berlemak

Makanlah lima vitamin dan mineral ini setiap hari

Perempuan hamil dan menyusui membutuhkan lebih banyak vitamin dan mineral, seperti zat besi, asam folik, kalsium, yodium, dan vitamin A, dibandingkan dengan orang-orang lainnya. Perempuan hamil sebaiknya berusaha untuk mendapatkan vitamin dan mineral ini setiap hari karena bayinya membutuhkan vitamin dan mineral tersebut untuk menjadi sehat. Setiap perempuan hamil membutuhkan vitamin dan mineral yang cukup untuk bayinya dan dirinya sendiri.

Zat besi

Zat besi membuat darah sehat dan mencegah anemia. Perempuan hamil membutuhkan banyak zat besi untuk mendapatkan tenaga yang cukup dan untuk mencegah pen-

darahan berat saat melahirkan. Selain itu juga untuk memastikan bahwa bayi yang tumbuh dapat memproduksi darah yang sehat dan menyimpan zat besi untuk beberapa bulan pertama setelah dilahirkan.

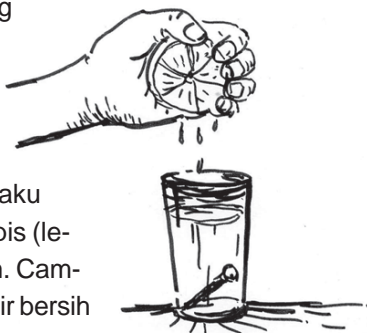
Makanan yang disebut di bawah ini mengandung banyak zat besi:

- daging (terutama hati, ginjal, dan organ dalam lainnya)
- unggas (atau burung)
- belalang, jangkrik, dan rayap
- ikan, remis, dan tiram
- telur
- kedelai, kacang polong, dan lentil
- biji bunga matahari, labu merah, dan gambas
- sayuran berdaun hijau
- sukun
- ketela rambat
- labu
- ubi
- sirup gula

Cara lain untuk memperoleh tambahan zat besi:

- Makan makanan yang mengandung zat besi dengan ditambah buah yang berasa asam atau tomat. Vitamin C di makanan ini akan membantu perempuan hamil untuk menyerap zat besi ke dalam tubuh.
- Masaklah makanan dengan menggunakan panci yang terbuat dari besi atau tambahkan sekeping besi yang bersih –seperti misalnya paku besi– ke dalam panci.

Hanya gunakan besi yang Anda yakin terbuat dari besi murni dan bukan logam campuran.

- Letakkan sekeping besi murni misalnya sebuah paku besi ke dalam air jeruk nipis (lemon) untuk beberapa jam. Campur air lemon itu dengan air bersih dan minumlah.

Mungkin akan sulit bagi perempuan hamil untuk memperoleh zat besi yang cukup, bahkan ketika ia sudah makan makanan yang kaya zat besi setiap hari. Jika dimungkinkan, sebaiknya ia juga mengonsumsi tablet zat besi atau sirup zat besi. Obat ini biasanya disebut dengan *ferrous sulfate, ferrous gluconate, ferrous fumerate,* atau nama lainnya.

Banyak klinik yang memberikan tablet zat besi kepada perempuan hamil. Kadang tablet zat besi dikombinasikan dengan asam folik. Tablet zat besi bisa membuat perempuan hamil mengalami sembelit dan tinjanya menjadi berwarna hitam tetapi ini akan pulih dalam beberapa hari.

Cacing tambang dan malaria bisa menyebabkan anemia

Perempuan hamil yang di tubuhnya terdapat cacing tambang cenderung untuk juga menderita anemia. Cacing tambang dapat disembuhkan dengan memberikan *mebendazole* atau *albendazole* meskipun obat tersebut tidak boleh dikonsumsi pada tiga bulan pertama kehamilan. Obat tersebut juga belum cukup teruji sehingga belum bisa dikatakan bahwa obat ini

aman untuk dikonsumsi perempuan yang sedang hamil tua atau sedang menyusui. Bagaimanapun, sebagian besar dokter percaya bahwa obat tersebut memunyai lebih banyak keuntungan daripada kerugian di dalam usaha mematikan cacing tambang.

Bila cacing tambang merupakan hal yang biasa terjadi di masyarakat Anda, tanyakan pada Dinas Kesehatan setempat, perlakuan seperti apa yang direkomendasikan bagi perempuan hamil.

Malaria juga bisa menyebabkan anemia dan masalah kesehatan lain pada masa kehamilan.

Asam folik (folat)

Kekurangan asam folik mengakibatkan anemia pada perempuan hamil dan juga kecacatan pada bayi yang dilahirkannya. Untuk mencegah masalah ini, yang paling penting bagi perempuan hamil adalah mengonsumsi asam folik sebelum ia hamil dan di bulan-bulan awal kehamilannya.

- Sayuran berdaun hijau tua
- Daging (terutama hati, ginjal, dan organ dalam lainnya)
- Kedelai dan kacang polong
- Biji bunga matahari, labu merah, dan labu siam
- Padi-padian (beras merah, gandum)
- Ikan
- Telur
- Jamur

Beberapa perempuan hamil juga mengonsumsi tablet asam folik.

Tablet asam folik
• Minumlah 0,5 hingga 0,8 mg (500 hingga 800 mcg) asam folik satu kali sehari.

Kalsium

Bayi yang sedang tumbuh membutuhkan banyak kalsium untuk membantu pertumbuhan tulangnya yang baru, khususnya di bulan-bulan terakhir masa kehamilan. Perempuan membutuhkan kalsium untuk membentuk tulang dan gigi yang kuat.

Makanan yang kaya kalsium:

- Susu, dadih, yoghurt, dan keju
- Wijen
- Almond
- Sayuran berwarna hijau
- Sayuran berwarna kuning (labu merah/ waluh, ketela rambat)
- Kerang
- Kapur
- Tepung tulang dan kulit telur

Perempuan hamil juga bisa memperoleh banyak kalsium dengan cara-cara berikut:

- Rendam tulang atau kulit telur di dalam cuka atau air jeruk nipis untuk beberapa jam. Kemudian gunakan air tersebut untuk membuat sup atau makanlah bersama dengan makanan lain.
- Tambahkan air jeruk nipis, cuka, atau tomat ke dalam masakan saat memasak tulang.
- Haluskan kulit telur hingga menjadi tepung halus dan tambahkan ke makanan Anda.
- Rendam jagung ke dalam kapur sebelum memasaknya.

Yodium

Yodium mencegah gondok (benjol di leher) dan beberapa masalah lain saat dewasa. Kekurangan yodium saat hamil dapat menyebabkan bayi menjadi kretin atau cebol dan mempunyai kecacatan yang memengaruhi daya pikir.

Cara termudah untuk memperoleh cukup yodium adalah menggunakan garam beryodium.

Makanan berikut mengandung banyak zat yodium:

- Kerang-kerangan (seperti udang)
- Ikan
- Rumput laut
- Kuning telur
- Hati

Apabila kretin atau gondok biasa dijumpai di wilayah Anda, cari tahu apakah Dinas Kesehatan bisa memberikan minyak yodium atau suntikan yodium. Jika tidak, para perempuan hamil bisa membuat larutan yodium di rumah dengan menggunakan yodium polividon.

Membuat larutan yodium
Tambahkan satu tetes yodium Lugol ke dalam satu gelas air minum atau susu.
Di daerah yang banyak dijumpai kasus kretin dan gondok, semua orang kecuali bayi yang masih menyusu perlu minum segelas larutan yodium ini setiap bulan di sepanjang hidup mereka. Ini terutama penting untuk anak-anak dan perempuan hamil. Jangan mengonsumsi yodium lebih banyak dari takaran ini karena terlalu banyak bisa berbahaya.
Simpan yodium dengan suhu kamar dan di tempat gelap untuk melindungi dari cahaya.

Vitamin A

Vitamin A mencegah rabun senja dan membantu melawan infeksi. Kekurangan vitamin A juga menyebabkan

kebutaan pada anak-anak. Perempuan hamil membutuhkan banyak vitamin A saat hamil dan menyusui.

Sayuran berwarna hijau dan kuning tua serta buah berwarna kuning kaya akan vitamin A.

Bersamaan dengan makan makanan sehat, perempuan hamil perlu minum banyak air dan cairan lain setiap hari. Jus buah, air kelapa, susu, dan teh herbal, semuanya merupakan minuman sehat dan baik untuk diminum.

BEBERAPA GAGASAN TENTANG MAKANAN YANG MEMENGARUHI KESEHATAN PEREMPUAN

Beberapa keyakinan berkaitan dengan makanan bisa merusak, terutama ketika masyarakat percaya bahwa perempuan tidak boleh makan sebanyak laki-laki atau tidak boleh makan makanan yang bervariasi.

Tidak aman bagi anak perempuan untuk makan lebih sedikit dari anak laki-laki

Anak perempuan membutuhkan makanan sebanyak yang dibutuhkan anak laki-laki, untuk tumbuh, belajar, dan bekerja. Jika anak perempuan tidak mendapatkan cukup makanan, tulang-tulangnya dimungkinkan tidak akan tumbuh dengan sempurna. Ini akan mengakibatkan masalah serius saat ia bersalin dan mempunyai anak pada usia dewasa nanti.

Jika perempuan harus mendahulukan makanan untuk keluarganya terlebih dahulu, kemungkinan ia tidak akan mendapat cukup makanan untuk dirinya sendiri.

Seorang perempuan bisa jadi biasa untuk mendahulukan makanan untuk keluarganya sebelum untuk dirinya sendiri. Ia hanya makan makanan yang tersisa dan seringkali tidak sebanyak makanan yang dimakan anggota keluarganya yang lain. Ini tidak bisa dikatakan sehat terutama ketika perempuan sedang hamil atau baru saja melahirkan. Lebih jauh, ini bisa menjadi kondisi yang merugikan perempuan hamil dan bayinya.

Apabila keluarganya tidak membantu perempuan hamil tersebut untuk bisa makan cukup, ia mungkin harus menyembunyikan makanan, makan saat memasak, atau makan ketika suaminya pergi.

Produk makanan siap saji dan makanan olahan jarang bisa sebaik makanan rumah

Makin banyak orang yang makan makanan siap saji dan makanan olahan. Sebagian orang suka rasanya dan sebagian lainnya beranggapan bahwa makanan olahan lebih sehat.

Makanan siap saji bisa saja dipromosikan sebagai pilihan makanan yang paling sehat tetapi hal tersebut jarang

sekali benar. Iklan mengatakan hal itu hanya supaya laku dijual. Beberapa produk makanan siap saji dilengkapi dengan vitamin dan mineral, tetapi tubuh kita tidak bisa menggunakan vitamin tambahan ini sebaik vitamin dan mineral yang berasal dari makanan segar. Sebagian besar makanan siap saji mengandung lebih banyak gula, garam, dan lemak dari yang kita butuhkan. Kebanyakan juga penuh dengan bahan kimia yang dipakai untuk membuat makanan awet dan terasa segar. Sayangnya beberapa bahan kimia ini belum diuji keamanannya.

Pantang makanan bisa berbahaya

Di banyak daerah, perempuan hamil dilarang untuk makan makanan tertentu. Dalam masyarakat seperti ini, mereka percaya bahwa makanan tertentu bisa membahayakan bayi di dalam kandungan. Pada waktu yang bersamaan, dokter atau bidan memberitahu pentingnya makan makanan tersebut. Ini tentu membingungkan si perempuan hamil.

Pantang makanan bisa berbahaya. Bagi perempuan hamil supaya sehat selama dan sesudah kehamilan, ia harus makan berbagai macam makanan, baik makanan pokok, makanan pertumbuhan, maupun makanan berenergi. Mengonsumsi hanya satu jenis makanan saja tidak cukup.

Semua orang butuh makan makanan yang bervariasi jenisnya.

Jika perempuan hamil memilih untuk pantang makanan tertentu, pastikan bahwa ia mengonsumsi cukup makanan dari seluruh jenis makanan, dan juga terdapat cukup vitamin dan mineral dalam makanannya tersebut.

Menemukan jawaban kreatif

Kepercayaan tentang makanan sulit untuk diubah. Meskipun demikian, Anda bisa mencari cara untuk membantu para perempuan hamil supaya makan lebih baik tanpa harus menentang kepercayaan mereka. Contoh cerita berikut berdasarkan pada kisah nyata:

Maria adalah seorang bidan di Guatemala. Ia dan masyarakat di tempatnya percaya bahwa beberapa makanan termasuk sebagai makanan "panas" dan beberapa lainnya sebagai makanan "dingin". Mereka percaya bahwa perempuan hamil tidak boleh makan makanan dingin.

Bagi Maria dan masyarakatnya, kedelai dan telur adalah makanan dingin (bahkan setelah dimasak). Sesungguhnya Maria tahu bahwa kedelai dan telur adalah makanan sehat dan merupakan cara murah bagi perempuan hamil untuk memperoleh protein dan zat besi yang sangat mereka butuhkan. Maria ingin agar para perempuan hamil bisa makan secara sehat, tetapi mereka tidak bisa makan makanan dingin. Sebenarnya Maria juga berpikir bahwa makanan dingin mungkin tidak baik untuk perempuan hamil.

Cara Maria menyelesaikan masalah ini sederhana tetapi cerdas. Dia memberitahu para perempuan hamil untuk makan kedelai dan telur dengan ditambah sedikit merica atau makanan panas lainnya. Dengan demikian, makanan itu tidak dingin lagi. Maria sudah menemukan sebuah jawaban kreatif untuk menyelesaikan sebuah masalah. Ia punya cara supaya para perempuan hamil bisa makan dengan baik tanpa harus melanggar kepercayaan masyarakatnya.